

Passage du 5e kyu

Objectifs

- . S'initier aux chutes
- . Aborder le travail d'uke
- . Connaître les 4 techniques de base
- . Connaître les 3 positions de travail
- . Perfectionner les placements

Suvari Waza

Ai Hanmi Katate Dori	Ikkyo Kote Gaeshi
Ryote Dori	Kokyu Nage
Kata Dori	Ikkyo
Shomen Uchi	Ikkyo Kote Gaeshi

Hanmi Handachi Waza

Ushiro Ryo Kata Dori	Kokyu Nage
----------------------	------------

Tachi Waza

Ai Hanmi Katate Dori	Ikkyo Nikyo Irimi Nage Shiho Nage
Gyaku Hanmi Katate Dori	Ikkyo Irimi Nage Shiho Nage Sumi Otoshi
Kata Dori	Ikkyo